

ტესტი ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში

ინსტრუქცია

თქვენს წინაშეა საგამოცდო ტესტის ელექტრონული ბუკლეტი.

ყურადღებით გაეცანით დავალებათა ინსტრუქციებს.

ტესტის მაქსიმალური ქულაა 70.

ტესტის შესასრულებლად გეძლევათ 2 საათი და 30 წუთი.

გისურვებთ წარმატებას!



საგნობრივი კომპეტენცია

1-27 - არჩევითპასუხიანი დავალება

დავალების ინსტრუქცია - 4 სავარაუდო პასუხიდან სწორია მხოლოდ 1. სწორი პასუხის შესაბამისი უჯრა, პასუხების ფურცელზე, მონიშნეთ X ნიშნით.

1. მეათე კლასის მოსწავლე ძლიერი დატვირთვით ასრულებს სიმძიმეებით ვარჯიშს. ვარჯიშის პროცესში მას დაეწყო ზედა კიდურის კუნთების ტკივილი, ჩამოთვლილთაგან რომელი ფაქტორი განაპირობებს კუნთების ასეთ ტკივილს?

- ა. ძლიერი დატვირთვის დროს კუნთოვანი ბოჭკოების დაზიანება;
- ბ. ძლიერი დატვირთვის დროს კუნთებში რძემჟავის დაგროვება;
- გ. ძლიერი დატვირთვის დროს კუნთებში ჟანგბადის დაგროვება;
- დ. ძლიერი დატვირთვის დროს იდაყვის ნერვის დაზიანება.

2. ჩამოთვლილთაგან რომელ კუნთზე მოდის ყველაზე დიდი დატვირთვა სიგრძეზე ხტომის დროს?

ა. ტრაპეციული კუნთი;

ბ. ბეჭქვეშა კუნთი;

გ. დელტისებრი კუნთი;

დ. ოთხთავა კუნთი.

3. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესებამება კუნთის ძალის გამოვლინებას?

ა. კუნთების მაქსიმალური დაჭიმვა ვარჯიშის დროს;

ბ. სიმძიმის აწევის შესრულება სწორი ტექნიკით;

გ. სწრაფად რბენა მოკლე დისტანციაზე;

დ. წრიული ვარჯიშის შესრულება სწორი ტექნიკით.

4. რა ელემენტებს განარჩევენ მოძრაობის ტრაექტორიაში?

ა. მოძრაობის ფორმა, მიმართულება და ამპლიტუდა;

ბ. მოძრაობის ფორმა, ვარჯიშის შესრულების ხანგრძლივობა;

გ. მოძრაობის მიმართულება, რიტმი და სიჩქარე;

დ. მოძრაობის ფორმა, კოორდინაცია და ამპლიტუდა.

5. რომელი ვარჯიშის გამოყენება მიგაჩნიათ მიზანშეწონილად წონასწორობის განვითარების ხელშეწყობის მიზნით?

ა. ბურთის ტარება ხელით;

ბ. ადგილზე ხტომა და წახტომი;

გ. თითის წვერებზე სიარული;

დ. მტევნის ბრუნვითი მოძრაობა.

6. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა გამოხატავს დისკრიმინაციულ მიდგომას ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში?

- ა. პანდუსი სავარჯიშო დარბაზში, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის;
- ბ. ხელბურთის კლუბის ფუნქციონირება, ქალებისა და ვაჟებისთვის, ყოველდღიურად;
- გ. სპორტულ კომპლექსში ბავშვთა დღის ცენტრის ფუნქციონირება ყოველდღიურად;
- დ. ხელბურთის კლუბის ფუნქციონირება, კვირაში 5 დღე, მხოლოდ ვაჟებისთვის.

7. დაადგინეთ, როგორი ფიზიკური აქტივობა აისახება დადებითად მოსწავლის ჯანმრთელობაზე?

ა. ყოველდღიურად დადის ფეხით, ჩართულია ენერგოტევად აქტივობებში;

ბ. პერიოდულად დადის ფეხით, ასრულებს ნაკლებად ენერგოტევად აქტივობებს;

გ. სისტემატურად სარგებლობს ტრანსპორტით, სეირნობს დღეში 30 წთ;

დ. ყოველდღიურად ასრულებს ენერგოტევად და ძალიან ენერგიულ აქტივობებს.

8. ჩამოთვლილთაგან რომელი აქტივობა უწყობს ხელს ნატიფი მოტორიკის განვითარებას?

ა. ცალ ფეხზე დგომა;

ბ. ხელებზე აძალვა;

გ. საგანზე მოჭიდება;

დ. მაქოსებრი რბენა.

9. ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე მასწავლებელმა გამოავლინა, რომ ბავშვებს უჭირთ ბურთის მიზანში ტყორცნა, 3 მეტრ მანძილზე. ჩამოთვლილთაგან რომელი ხერხი უნდა გამოიყენოს მასწავლებელმა აღნიშნული უნარის განვითარების ხელშეწყობის მიზნით?

ა. შესთავაზოს მოსწავლეებს სხვა ფიზიკური ვარჯიშები და დაუბრუნდეს ტყორცნის სწავლებას როცა ჩათვლის, რომ მოსწავლეები ამისთვის მზად არიან;

ბ. შესთავაზოს მოსწავლეებს მიზანში ტყორცნის განმეორებითი ვარჯიშები სწორი ტექნიკის ათვისებამდე;

გ. გამოიყენოს სხვადასხვა მოძრავი თამაშები, რომლებიც მოიცავს მიზანში ტყორცნის ელემენტებს;

დ. ჩაატაროს მრავალფეროვანი გაკვეთილები, რომლებზეც მიზანში ტყორცნის ვარჯიშთან ერთად მოსწავლეებს სხვა ვარჯიშებსაც შესთავაზებს.

10. ჩამოთვლილთაგან რომელი შეესაბამება ბავშვის ფიზიკური თვისებების განვითარების შეფასების მიზნებს?

- ა. განვითარების პროგრესის შეფასება, მოსწავლისთვის წლიური შეფასების დაწერის მიზნით;
- ბ. განვითარების პროგრესის შეფასება, მოსწავლის გაკვეთილიდან გათავისუფლების მიზნით;
- გ. განვითარების პროგრესის შეფასება, პედაგოგის საქმიანობის ხარისხის შეფასების მიზნით;
- დ. განვითარების პროგრესის შეფასება, მონაცემთა ასაკობრივ ნორმებთან შედარების მიზნით.

11. მასწავლებელი მოსწავლეებს ასწავლის სპორტული სიარულის ტექნიკას. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება ფეხის მოძრაობის ციკლში ფაზების თანმიმდევრობას, სპორტული სიარულის დროს?

ა. წინა ნაბიჯის ფაზა, უკანა ნაბიჯის ფაზა, უკანა საყრდენის ფაზა, წინა საყრდენის ფაზა;

ბ. წინა ნაბიჯის ფაზა, წინა საყრდენის ფაზა, უკანა საყრდენის ფაზა, უკანა ნაბიჯის ფაზა;

გ. წინა საყრდენის ფაზა, უკანა საყრდენის ფაზა, უკანა ნაბიჯის ფაზა, წინა ნაბიჯის ფაზა;

დ. წინა საყრდენის ფაზა, უკანა ნაბიჯის ფაზა, წინა ნაბიჯის ფაზა, უკანა საყრდენის ფაზა.

12. სად აინთო პირველად ოლიმპიური ცეცხლი?

ა. შამონის ზამთრის ოლიმპიურ თამაშებზე;

ბ. ამსტერდამის ზაფხულის ოლიმპიურ თამაშებზე;

გ. ლეიკ-პლესიდის ზამთრის ოლიმპიურ თამაშებზე;

დ. ბერლინის ზაფხულის ოლიმპიურ თამაშებზე.

13. განსაზღვრეთ, V-VI კლასების სტანდარტით, ფიზიკური აღზრდის და სპორტის საგნობრივი პროგრამის რომელ მიმართულებას ეკუთვნის მოცემული შედეგი: *მოსწავლეს განვითარებული აქვს საკუთარი და სხვების უსაფრთხოების დაცვისა და კრიტიკული სიტუაციებიდან თავის დაღწევის უნარი.*

- ა. ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება;
- ბ. მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები;
- გ. აქტიური მონაწილეობა;
- დ. მოძრაობა და აქტიური მონაწილეობა.

14. მასწავლებელი მე-8 კლასის მოსწავლეებს ასწავლის სიგრძეზე ხტომის დროს დახტომის შესრულებას. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება დახტომის სწორ ტექნიკას?

ა. დახტომის დროს ტანი უნდა გადაიხაროს უკან, რათა სიმძიმის ცენტრი გადავიდეს უკან და ქვევით;

ბ. დახტომის დროს ფეხები უნდა მოიხაროს მუხლის სახსარში, რათა სიმძიმის ცენტრი გადავიდეს წინ და ქვევით;

გ. დახტომის დროს ტანი უნდა გადაიხაროს წინ, რათა სიმძიმის ცენტრი გადავიდეს წინ და ზევით;

დ. დახტომის დროს ტანი უნდა იყოს გამართული, რათა სიმძიმის ცენტრი გადავიდეს სხეულის შუა წერტილში.

15. ჩამოთვლილთაგან რომელი შეესაბამება დაწყებით საფეხურზე ფიზიკური აღზრდის მიზანს:

- ა. ზოგად განმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსების შესწავლა და გამოყენება;
- ბ. დამოუკიდებელი მოტორული ქმედებების სტიმულირება და ფორმირება;
- გ. სპორტულ აქტივობებში დამოუკიდებლობის გამოვლენის ხელშეწყობა;
- დ. საჭირო სპეციალური ფიზიკური მომზადებისა და შესაძლებლობების განვითარება.

16. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ფიზიკური აღზრდის ძირითად სპეციფიკურ საშუალებას?

ა. ფიზიკური მომზადება;

ბ. ფიზიკური დატვირთვა;

გ. ფიზიკური ვარჯიში;

დ. მოძრაობითი მოქმედებები.

17. ჩამოთვლილთაგან რომელი შეესაბამება ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილის ფორმას?

ა. საგანმანათლებლო, აღმზრდელობითი, სამწვრთნელო;

ბ. საგანმანათლებლო, აღმზრდელობითი, გამაჯანსაღებელი;

გ. გაცნობითი, აღმზრდელობითი, გასართობი;

დ. შემოქმედებითი, გაცნობითი, გამაჯანსაღებელი.

18. რა მეთოდები გამოიყენება ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე "ემოციური ფონის" ამაღლებისათვის?

ა. სიტყვიერი ახსნა და მითითება;

ბ. ცვალებადი დატვირთვების მონაცვლეობა;

გ. საგნობრივ მოდელური დემონსტრირება;

დ. თამაშით სწავლება და შეჯიბრებითობა.

19. ჩამოთვლილთაგან რომელი ფიზიკური თვისების განვითარებას უწყობს ხელს გრძელ დისტანციაზე რბენა?

ა. მოქნილობა;

ბ. გამძლეობა;

გ. სიმარჯვე;

დ. სისწრაფე.

20. რა სახის დასვენება არსებობს?

ა. პასიური და აქტიური;

ბ. მშვიდი და აქტიური;

გ. ორდინალური და აქტიური;

დ. ცვალებადი და აქტიური.

21. ჩამოთვლილთაგან რომელი ვარჯიშის დროს უნდა გამოიყენოთ დაზღვევისა და დახმარების ტაქტიკა?

ა. ჰულაჰუპით ვარჯიში;

ბ. სახტუნელათი ვარჯიში;

გ. შვედურ კედელზე ვარჯიში;

დ. 60 მეტრზე რბენა.

22. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება იდეომოტორულ ვარჯიშებს?

ა. მოძრაობითი მოქმედებების პრაქტიკაში შესრულება;

ბ. მოძრაობითი მოქმედებების მუსიკის თანხლებით შესრულება;

გ. მოძრაობითი მოქმედებების რიტმული შესრულება;

დ. მოძრაობითი მოქმედებების გონებაში შესრულება.

23. როგორი შეიძლება იყოს დატვირთვა სპორტში?

- ა. აქტიური და ცვალებადი;
- ბ. სტანდარტული და ცვალებადი;
- გ. სტანდარტული და მტკიცე;
- დ. აქტიური და უცვლელი.

24. ჩამოთვლილთაგან შეარჩიეთ ობიექტური კრიტერიუმი, რომლის გამოვლენის შემთხვევაშიც მიიღებთ გადაწყვეტილებას ძლიერი დატვირთვის დროს ვარჯიშის შეწყვეტის თაობაზე.

ა. კოორდინაციის დარღვევა;

ბ. გულის რიტმის აჩქარება;

გ. სუნთქვის გახშირება;

დ. ოფლის გამოყოფა.

25. ჩამოთვლილთაგან რას უწყობს ხელს უხეში მოტორიკა?

- ა. სხეულის წონის კონტროლს;
- ბ. წვრილი კუნთების მოძრაობას;
- გ. მსხვილი კუნთების მოძრაობას;
- დ. სივრცეში ორიენტაციას.

26. რა დაემართება მორბენალს თუ იგი რბენის დაწყების წინ ძალიან დახრის თავს დაბლა და სიმძიმის ცენტრს ძირითადად ხელებზე გადაიტანს?

- ა. რბენს დაიწყებს დაგვიანებით;
- ბ. გააკეთებს „ცრუ საწყისს“;
- გ. პირველი ნაბიჯი იქნება მოკლე;
- დ. დავარდება ბილიკზე.

27. ჩამოთვლილთაგან რას უწყობს ხელს აერობული ვარჯიშები?

- ა. კუნთის ძალისა და მასის განვითარებას;
- ბ. გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობის გაუმჯობესებას;
- გ. გამძლეობის თვისების განვითარებას;
- დ. სახსრის მაღალი ამპლიტუდით მოძრაობას.

28 – 32. დავალება ღია დაბოლოებით

დავალების ინსტრუქცია - დავალება თქვენგან მოითხოვს არგუმენტირებულ მსჯელობას მოცემული საკითხის შესახებ. ყურადღებით წაიკითხეთ დავალების პირობა და შეკითხვა. გაითვალისწინეთ, თქვენი პასუხი უნდა იყოს კონკრეტული და შეკითხვის ადექვატური. პასუხები ჩაწერეთ პასუხების ფურცელზე, შესაბამისი დავალების საგანგებოდ გამოყოფილ არეში.

28. ნახატებზე გამოსახულია სიმძიმის აწევის ტექნიკის ორი ვარიანტი.

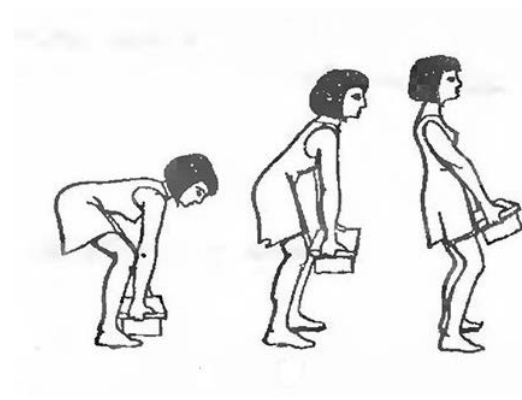
განსაზღვრეთ:

1. რომელი ვარიანტია სწორი?

2. დაასაბუთეთ, რატომ არის თქვენს მიერ არჩეული პასუხი სწორი. დასაბუთების მიზნით ჩაწერეთ ცხრილში სამი არგუმენტი.



ვარიანტი N 1



ვარიანტი N 2

29. მე -11 კლასის მოსწავლემ საგნებით ვარჯიშის დროს მიიღო ქვედა კიდურის ტრავმა ღია ჭრილობით, რის შედეგადაც დაიწყო სისხლდენა. სისხლს მუქი შინდის ფერი აქვს და დიდი ნაკადით მოედინება ჭრილობიდან.

განსაზღვრეთ:

1. რომელი სისხლძარღვი დაზიანდა
2. ორი აუცილებელი ქმედება, რომელსაც განახორციელებთ პირველადი დახმარების აღმოჩენის მიზნით

30. ჩამოწერეთ ფიზიკური აღზრდის და სპორტის ეროვნული სასწავლო გეგმის საგნობრივი პროგრამის ძირითადი მიმართულებები:

31. ჩამოწერეთ ადამიანის ძირითადი ფიზიკური თვისებები:

32. ჩამოთვალეთ, სხეულთან მიმართებაში, ოთხი ძირითადი პოზიცია, რომელშიც შეიძლება წინიდან ნასროლი ბურთის დაჭერა?

33 – 36 დავალება - „ჭეშმარიტია - მცდარია“

დავალების ინსტრუქცია – ყურადღებით გაეცანით მოცემულ დებულებებს. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება ჭეშმარიტია, მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა. ასეთ შემთხვევაში კომენტარის გაკეთება არ მოგეთხოვებათ. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება მცდარია, მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა და პასუხების ფურცელში, საგანგებოდ გამოყოფილ არეში, ჩაწერეთ სწორი ფორმულირება.

ნიმუში: მასწავლებელი მოსწავლეებს აძლევს ხიდის შესრულების ინსტრუქციას: ხიდის შესრულების დროს წონასწორობის შესანარჩუნებლად აუცილებელია სხეულის სიმძიმის გადანაწილება ზედა კიდურებზე.

ჭეშმარიტია

მცდარია

ჩაწერეთ

სწორია შემდეგი ინსტრუქცია: ხიდის შესრულების დროს წონასწორობის შესანარჩუნებლად აუცილებელია სხეულის სიმძიმის გადანაწილება ქვედა კიდურებზე.

33. მასწავლებელი მოსწავლეებს აძლევს წინკონტრიალის შესრულების ინსტრუქციას: წინკონტრიალი მთელი ტანის წინ გადატრიალებით შესრულებული წრიული მოძრაობაა, იატაკს უნდა შეეხოთ შემდეგი თანმიმდევრობით: ხელები, ბეჭები, კისერი, თავი, ტანის სხვა ნაწილები, მხარი.

34. სწორი სიარული მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ადამიანის აღზრდის ჩამოყალიბებაში და განსაზღვრავს სწორ ტანდებობას არა მხოლოდ ბავშვობის, არამედ ზრდასრულ და ხანდაზმულობის ასაკშიც.





35. მასწავლებელი მოსწავლეებს უხსნის წონასწორობის ვარჯიშის «მერცხალა»-ს შესრულების ტექნიკას და აძლევს შემდეგ ინსტრუქციას: ტანი ვერტიკალურ მდგომარეობაში, წინმკლავი, მუხლები და ცერები დაჭიმული, ერთი ფეხი უკან აწეული მაქსიმალურად ზევით. დგომი ერთი ფეხის ტერფზე დაყრდნობით.

36. 14 წლის ვაჟისთვის გულისცემის სიხშირის მაქსიმალური მაჩვენებელი არის 190 დარტყმა წუთში.

37-40 დავალება - შესაბამისობის დადგენა

დავალების ინსტრუქცია - შეუსაბამეთ A სვეტში მოცემული პირობა B სვეტში მოცემულ სავარაუდო პასუხებს. გაითვალისწინეთ, ერთ პირობას მხოლოდ ერთი პასუხი შეესაბამება. სწორი პასუხი მონიშნეთ პასუხების ფურცლის შესაბამის უჯრაში.

37. სხვადასხვა ფიზიკური თვისების შეფასების მიზნით გამოიყენება სხვადასხვა ვარჯიში. დაადგინეთ შესაბამისობა, A სვეტში წარმოდგენილი რომელი ვარჯიში გამოიყენება B სვეტში მოცემული ფიზიკური თვისების/უნარის შეფასებისთვის.

N	ვარჯიშის სახეობა (A)	ფიზიკური თვისება (B)
37.1		<p>ა) ძალა და გამძლეობა</p> <p>ბ) ხერხემლის მოქნილობა</p> <p>გ) მხრის სახსრის მოქნილობა</p> <p>დ) აერობული შესაძლებლობა</p> <p>ე) ორიენტაცია სივრცეში</p>
37.2		
37.3		
37.4		

38. საკვები პროდუქტის სხვადასხვა ჯგუფს, ბავშვის ფიზიკური განვითარებისა და აქტივობის ხელშეწყობისთვის, მნიშვნელოვანი ფუნქციები აქვს.

დაადგინეთ შესაბამისობა A სვეტში წარმოდგენილი საკვები ჯგუფის ფუნქციებსა და B სვეტში მოცემულ საკვებ ჯგუფებს შორის.

N	საკვები ჯგუფის ფუნქცია (A)	საკვები ჯგუფი (B)
38.1	ძვალსახსროვანი ქსოვილის ჩამოყალიბებისა და ძვლის სიმყარის უზრუნველყოფა	ა) პარკოსნები
38.2	ორგანიზმის უზრუნველყოფა მაღალი ენერგეტიკული ღირებულების მქონე ნახშირწყლებით	ბ) ცხოველური ცხიმი
38.3	ორგანიზმის მომარაგება ცილებით და ორგანოთა ქსოვილების ზრდის პროცესების ხელშეწყობა	გ) ხილი
38.4	ორგანიზმის მომარაგება ვიტამინებითა და მინერალებით	დ) მარცვლეული ე) რძის ნაწარმი

39. დაადგინეთ შესაბამისობა თამაშის დაწყების, წარმართვის წესებსა და მათ შინაარს შორის.

	თამაშის წარმართვის წესი (A)	შინაარსი (B)
39.1	მოსწავლის მიერ თამაშის საკვანძო ილეთების დემონსტრირება	ა) მოსწავლეთა მრავალმხრივი მოძრაობითი უნარების შეფასება
39.2	ტაშის, ძახილის, ხელის მოძრაობის, ხმოვანი სიგნალის გამოყენება და შესაბამისი ჯერადობის განსაზღვრა	ბ) თამაშის ძირითადი წესების გაცნობა
39.3	მოთამაშეთა პოზიციების განსაზღვრა, თამაშის დაწყებამდე	გ) თამაშის დაწყებისა და შეწყვეტის ნიშნის დადგენა
39.4	მოქმედებებისა და იმ მოძრაობების განსაზღვრა, რომელთა დაცვაც აუცილებელია თამაშის პროცესში	დ) თამაშის შინაარსის შეთვისების შემოწმება ე) მოთამაშეთა განლაგების ახსნა

40. დაადგინეთ შესაბამისობა A სვეტში წარმოდგენილ პირობასა და B სვეტში მოცემულ უსაფრთხოების დაცვის პრინციპებს შორის.

	პირობა (A)	უსაფრთხოების დაცვის პრინციპი (B)
40.1	ვარჯიშის დროს აუცილებელია მხოლოდ ცხვირით სუნთქვა, ჰაერის გათბობის მიზნით	ა) უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა შენობაში
40.2	სათამაშო მოედნის ზედაპირი უნდა იყოს სწორი, დაცული სატრანსპორტო საშუალებებისგან	ბ) ასთმის შეტევის პრევენცია
40.3	მოედნის ზედაპირი უნდა იყოს სწორი და არ უნდა ცურავდეს ფეხი	გ) დოზირებული ფიზიკური დატვირთვის შერჩევა
40.4	ჭარბი სითხის დაკარგვა იწვევს ზოგად სისუსტეს, კუნთის ძალის შემცირებასა და კოორდინაციის უნარის დაქვეითებას.	დ) უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა ღია ცის ქვეშ
40.5	ტანვარჯიშული და აკრობატული ვარჯიშების შესრულების დროს სპეციალური სამუხლეების და/ან სამკლავურების გამოყენება	ე) დეჰიდრატაცია ვ) ინდივიდუალური უსაფრთხოების წესების დაცვა ვარჯიშის დროს